

MEDIA PEMBELAJARAN



**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
KESEHATAN**

**PERMAINAN BOLA BASKET
KELAS IX**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KABUPATEN SIAK
RIAU**

Ringkasan materi

1) Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi Menggiring, Menembak, Melempar, dan Lay-Up Shoot dalam Formasi Berbanjar dan Sasaran Tembakan Ring Basket)

- Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
- Permainan ini dapat dilakukan bersama-sama dengan temanmu.
- Pemain 1 mengopernya pada pemain 2.
- Kemudian pemain 2 menangkap, lalu melakukan seperti pemain 1.
- Setelah melakukan tugas gerakan, lari menuju barisan belakang.
- Gerakan tembakan (menggunakan dua atau satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat). g) Gerakan lemparan (pantul, dada, dan atas kepala).
- Lakukan permainan secara bergantian.



2) Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi Melakukan Lempar Tangkap, Menggiring, Melewati, dan Menembak/LayUp Shoot ke Arah Ring)

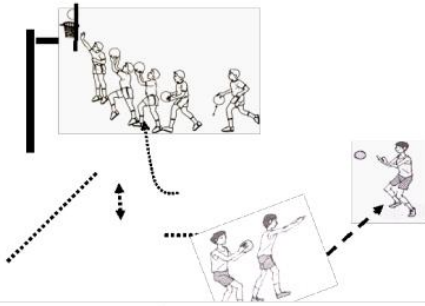
- Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
- Dilakukan secara bertiga atau berkelompok (peserta didik A, B, dan C).
- Peserta didik A melemparkan bola pada peserta didik B.
- Peserta didik B menggiring bola ke arah pemain C sebagai penghadang, lalu melewati dan menembak ke arah ring basket.
- Lalu pemain C bergerak menangkap bola pantul/jatuh berpindah tempat pada posisi A

- Pemain A berpindah tempat menempati posisi B.
- Pemain B menempati posisi C. h) Lakukan seterusnya seperti yang dilakukan pemain B.



3) Aktivitas Pembelajaran 4(Variasi dan Kombinasi Menggiring dan Tembakan Melayang - Lay-Up Shoot)

- Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
- Permainan ini dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- Satu orang berdiri jarak 2 meter dari ring basket, tugasnya melambungkan bola pada shooter (orang yang akan menembak ke ring basket)
- Peserta didik menggiring bola dari tengah lapangan, kemudian melemparkan bola menggunakan lemparan dada (chest pass) pada temanmu.
- Temanmu melambungkan bola yang dia terima padamu.
- Setelah dipantulkan bola beberapa kali. g) Lakukan gerak melangkah untuk lay-up masukkan bola ke ring basket.



3. Aktivitas Pembelajaran 2 (Bermain Bolabasket Menggunakan Satu Lapangan dan dibagi Dua Bidang, yakni Bidang A Lapangan untuk Regu A dan Bidang B Lapangan untuk Regu B)

- Permainan dilakukan di lapangan basket, satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk Regu A dan bidang B lapangan untuk Regu B.
- Aktivitas pembelajaran diawali dengan Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga Regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
- Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain
- Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
- Lama permainan 5 - 10 menit
- Aktivitas pembelajaran menanamkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, dan kejujuran.